GYM form Vibro MAX



Guide d'exercices
Mode d'emploi



GUIDE D’EXERCICES

Concentrez-vous bien sur les positions et n’oubliez pas de respirer. Vous devez respirer profondément, lentement et de façon régulière. Préférez la qualité à la quantité !

Mode d’emploi

Nous vous conseillons des séances de 10 minutes maximum. Il est préférable d’augmenter l’intensité des vibrations plutôt que la durée de l’exercice. Il est conseillé de ne pas dépasser 10 minutes d’exercices par jour afin de ne pas vous exposer à des dommages corporels.
Les contre-indications, non exhaustives, à respecter sont les suivantes :

- les situations post-opératoires
- les maladies cardio-vasculaires
- implants de la hanche ou du genou, tiges métalliques
- diabète
- épilepsie
- tumeurs, migraines aiguës
- porteurs de stimulateurs cardiaques
- stérilets
- affections thrombotiques
- prise de diluants sanguins
- grossesse
- hernies ou autres affections du dos, discopathie
- infections ou inflammations aiguës
- arthrose sévère

En cas de doute la seule règle d’or est la suivante : consultez votre médecin pour savoir si la plateforme vibrante vous est contre-indiquée.

Conseils d’utilisation sur la durée des séances :
Lorsque vous avez choisi votre exercice, nous vous conseillons de totaliser un temps de travail de 10 minutes, pour cela vous pouvez faire l’exercice durant 5 minutes puis 5 minutes de pause puis à nouveau 5 minutes d’exercice : Au total vous aurez travaillé 10 minutes et cela permet à votre corps de s’habituer progressivement aux vibrations.
Le temps de pause doit être équivalent au temps de travail. Si vous avez préféré travailler durant 2 minutes alors vous devrez faire une pause de 2 minutes puis 2 minutes d’exercice puis 2 minutes de pause et ainsi de suite jusqu’à ce que vous totalisiez 10 minutes de travail effectif.

Vibro Max dispose de 5 programmes décrits dans le manuel de Gymform® Vibro Max. Nous vous conseillons de pratiquer les différents exercices (de la position 1 à la position 13) en programme 88 ou P1 pendant 2 semaines afin de vous familiariser avec l’appareil et de permettre à votre corps de progressivement s’habituer aux vibrations.
L’amélioration des résultats passe par une augmentation de l’intensité des vibrations et non par une augmentation de la durée des exercices, tenez-vous en à un programme de 10 minutes par jour en variant les exercices (positions 1 à 13).
N’oubliez pas de coupler les séances avec un vrai sport d’endurance comme la marche, le footing, la natation, le vélo…



Position des pieds pour les débutants :

POSITION 1

Position des pieds pour les débutants : placez vos pieds sur la plate-forme de Vibro Max ; la distance entre ceux-ci doit être équivalente à la largeur des épaules. Placez vos mains sur les barres et fléchissez légèrement les genoux pour un meilleur appui. Travail des muscles suivants : dorsaux, fessier, cuisses et mollets.



Bouddha :

POSITION 2

Asseyez-vous sur la plate-forme, dos à la machine. Croisez les jambes et placez vos mains sur la partie des barres qui se trouve au-dessus de vous. Le dos doit rester droit. Travail des muscles suivants : dorsaux, fessier et cuisses.





Position d'attention :

POSITION 3

Placez vos pieds sur la plate-forme de Vibro Max ; la distance entre ceux-ci doit être équivalente à la largeur des épaules. Placez vos mains sur les barres. Ne fléchissez pas les jambes, maintenez les tendues. Travail des muscles suivants : torse, bras et dos.



Assis sur le côté :

POSITION 4

Asseyez-vous sur la plate-forme et étendez les pieds sur le côté, sous les barres. Placez vos mains sur les barres. Gardez les jambes tendues, les pieds à distance du sol. Travail des muscles suivants : fessier et cuisses.



Un pied sur le côté :

POSITION 5

Placez-vous de côté par rapport à la machine, posez un pied sur la plate-forme et placez vos mains sur les hanches. Travail des muscles suivants : taille et cuisses.

Remarque:
vous pouvez changer de pied à tout moment.



Un pied face machine :

POSITION 6

Placez-vous face à la machine et posez vos mains sur les lecteurs d'IMC. Placez un pied sur la plate-forme. Le dos doit rester droit et le torse tendu.
Travail des muscles suivants : quadriceps et mollets.

Remarque : vous pouvez changer de jambe à tout moment









Au sol, jambe tendue :

POSITION 7

allongez-vous sur le dos et posez un pied sur la plate-forme, jambe fléchie. Allongez l'autre jambe, le pied tendu vers le haut. Soulevez les hanches du sol. Vos bras doivent rester collés au sol.
Travail des muscles suivants: fessier, cuisses et triceps.

Remarque : vous pouvez changer de jambe à tout moment.



Au sol, les deux jambes sur la plate-forme :

POSITION 8

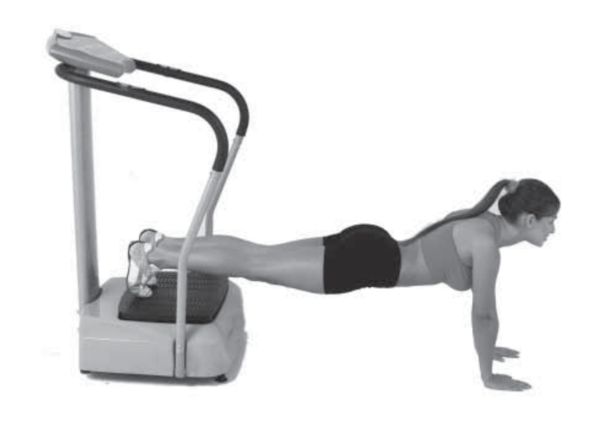
allongez-vous sur le dos et posez les deux pieds sur la plate-forme. Soulevez les hanches du sol. Le torse doit former une ligne droite avec les hanches. Vos bras doivent rester collés au sol. Travaildesmusclessuivants : fessier, cuisses et mollets.



Spécial mollets :

POSITION 9

allongez-vous sur le dos et placez vos mollets sur la plate-forme.
Travail des muscles suivants: mollets.



Flexion :

POSITION 10

placez-vous en position de flexion, les deux pieds sur la plate-forme et les mains au sol. La position de la tête doit être alignée sur celle des épaules et le dos doit rester droit.
Travail des muscles suivants : l'ensemble du corps.

Remarque : pour un entraînement plus avancé, effectuez des flexions avec la machine en fonctionnement.





Spécial épaules :

POSITION 11

Mettez-vous à genoux face à la machine. Placez les paumes sur la plate-forme.
Travail des muscles suivants : épaules, bras et dos.



Spécial triceps :

POSITION 12

Asseyez-vous par terre, le dos contre le bord de la plate-forme.
Placez les paumes sur la plate-forme, doigts vers vous. Soulevez les hanches du sol et maintenez cette position.
Travail des muscles suivants: triceps et bras.

Remarque : pour un entraînement plus avancé, vous pouvez réaliser des flexions spéciales triceps (flexions avec coudes repliés) avec la machine en fonctionnement.



Bas-ventre :

POSITION 13

Allongez-vous sur la plate-forme, le torse dépassant de la machine et les pieds reposant sur l’unité verticale. Vos bras doivent rester collés au sol.
Travail des muscles suivants : abdominaux du bas-ventre.



Manuel Gymform® Vibro Max.

Pièces :

1.- Base
2- Câble
3.- Tube de support principal
4.- 4 vis hexagonales
5.- Ancrage de l'appareil
6.- 2 barres de support inférieures
7.- 4 vis en croix
8.- 4 rondelles
9.- 2 barres de support pour calculer votre IMC
10.- 2 grandes vis
11.- 4 petites vis
12.- Tableau de commandes
13.- 3 vis pour le tableau de commandes
14.- Câble d'alimentation
15.- Supports unité
16.- Capteurs IMC
17.- Roues
18.- Kit d'outils

Nous vous remercions de nous avoir fait confiance en achetant ce formidable appareil de vibrations pour usage domestique. Grâce à lui, votre corps sera rapidement plus tonique et en forme. Lisez attentivement les instructions et conservez-les pour pouvoir les consulter ultérieurement.

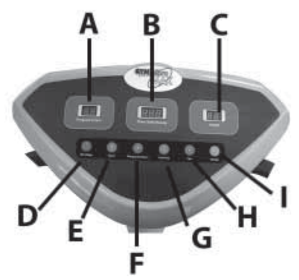
Le set comprend :
1 appareil Vibro Max
1 compteur de pas avec radio
1 mode d'emploi et de montage
1 guide d'exercices avancés
1 cahier de régimes
1 bande métrique
1 set d'outils
Bénéfices du système d'entraînement vibratoire :

Augmentation du taux du métabolisme basal et dépense calorique
Amélioration du tonus corporel
Réduction de l'aspect peau d'orange
Respect des articulations
Amélioration de la flexibilité
Amélioration du tonus musculaire
Développement du tissu musculaire maigre
Amélioration du tonus des muscles principaux
Action de drainage lymphatique et réduction considérable du volume de graisse grâce à une meilleure circulation sanguine

Avertissements pour votre sécurité
Avant d'utiliser Vibro Max, lisez le mode d'emploi.
Si vous avez des doutes concernant votre forme physique ou si vous avez eu une maladie importante, consultez votre médecin avant d'utiliser Vibro Max.
Si vous avez de l'asthme ou un autre type de maladie respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser Vibro Max.
Placez le Vibro Max sur une surface plane.
Faites attention à ce que les enfants n'utilisent pas Vibro Max sans être surveillés par un adulte.
Évitez absolument que Vibro Max n'entre en contact avec l'eau.
N'utilisez pas Vibro Max si vous avez les mains mouillées.
Débranchez l'appareil après utilisation.
Ne vous servez pas de Vibro Max si vous êtes enceinte.
N'absorbez pas de boissons alcoolisées pendant que vous utilisez l'appareil.
Buvez de l'eau après chaque séance avec Vibro Max.
Nous recommandons 1 séance de 10 minutes par jour.
Comme pour toutes les autres machines d'exercice physique, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser Vibro Max.
Cet appareil électrodomestique n'a pas été conçu pour être utilisé par des personnes (enfants inclus) dont les capacités physiques, psychiques et sensorielles sont réduites, ou n'ayant pas d'expérience ni de connaissance du produit, à moins qu'ils l'utilisent sous la surveillance, et selon les instructions, d'une personne responsable de leur sécurité.
Surveillez les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.

Important: Ne pas utiliser ce produit si vous êtes porteur de dispositifs tels que Pacemaker, DIU (stérilets), vis… etc.

Prestations/fonctionnement
De 1 à 50 vitesses.
5 programmes spécifiques.
3 écrans numériques. L'écran A indique le programme sélectionné (Program Selection), l'écran B affiche le temps écoulé et l'indice de masse corporelle (Time/BMI) et l'écran C indique la vitesse (Speed).



Écrans :
A. PROGRAM SELECTION : Sélection de programmes
B. TIME/BMI READY : Temps / IMC calculé
C. SPEED : Vitesse

Boutons :
D. ON/STOP : Marche/Arrêt
E. START : Démarrer
F. PROGRAM SELECT : Sélectionner le programme
G. CONFIRM : Confirmer
H. UP : Flèche haut
I. DOWN : Flèche bas

Consultez le graphique ci-joint pour voir les oscillations par minute et par seconde. Voir le graphique joint.

Montage de Vibro Max
Avant de commencer le montage, déballez et préparez toutes les pièces indiquées ci-dessous. Prévoyez également du scotch (non fourni).

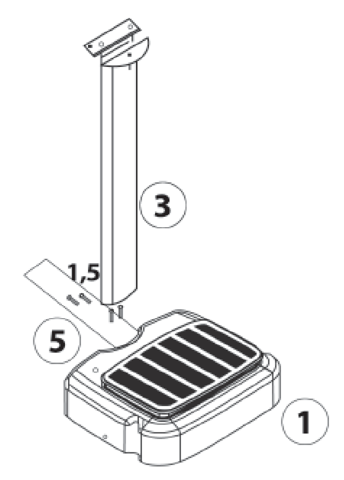
Le numéro des pièces est indiqué dans les instructions pour vous permettre de réaliser le montage en suivant le plan principal.

Attention : les vis sont déjà placées à l'endroit qui leur correspond sur l'appareil. À chaque étape, vous devez dévisser les vis, mettre en place la pièce, puis revisser les vis et vous assurer qu'elles sont bien serrées.
Pendant le montage, consultez la liste des pièces.
Avant de brancher l'appareil, assurez-vous que sa base se trouve sur la position O (arrêt).

1 – Placez la base (1) sur une surface uniforme. Pour régler les supports de l'appareil (15), vous pouvez les visser ou les dévisser pour vous assurer que tous les supports sont en contact avec le sol et que l'appareil est parfaitement stable.

2 – Placez le tube de support principal (3) dans l'ancrage de l'appareil (5). Pour passer le câble facilement dans le tube de support principal (3), collez le plus grand connecteur du câble à la partie supérieure du tube de support principal avec un peu de scotch et faites glisser le câble à l'intérieur du tube jusqu'à ce qu'il ressorte de l'autre côté.

3 – Ensuite, connectez le câble inférieur au câble de la base au moyen des connecteurs. Vous verrez que le câble ressort par l'ancrage de la base (5).



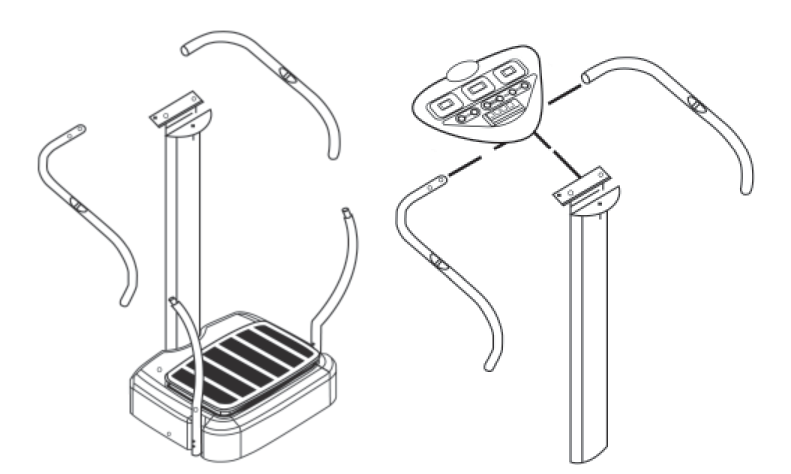
4 – Emboîtez le tube de support principal (3) dans l'ancrage de la base (5). Pendant que vous faites cela, vérifiez que les câbles qui étaient reliés ne se déconnectent pas.

5 – Placez les vis (4) dans les orifices situés à l'extrémité du tube de support principal (3) pour assembler ce dernier à la base (1). Assurez-vous que les vis sont bien serrées et que le tube de support principal (3) est bien fixé.

6 – Placez les deux barres de support inférieures (6) dans la base (1). Assurez-vous que la partie supérieure des barres de support (6) sont inclinées vers l'extérieur de la base. Voir l'illustration ci-dessous.

7 – Au moyen de l'outil correspondant, fixez les barres de support inférieures (6) à la partie inférieure de la base (1) au moyen des vis (7) et des rondelles (8) qui sont déjà mises en place. Assurez-vous de bien les serrer.

8 - Placez les barres de support servant au calcul de l'IMC (9) sur les barres de support inférieures (6). Observez que les barres supérieures utilisées pour l'IMC s'emboîtent dans le tube de support principal (3). Assurez-vous que les 3 câbles demeurent dans la partie extérieure du tube de support (3).



13 - La partie inférieure du tableau de commandes (12) comporte trois orifices. Avec l'outil correspondant et les vis (13), fixez le tableau de commandes (12) au tube de support principal (3), et assurez-vous qu'il est bien fixé.

14 - Connectez le câble d'alimentation (14) à la base (1), puis branchez-le dans une prise électrique (AVANT DE BRANCHER LE VIBRO MAX, VÉRIFIEZ QU'IL SE TROUVE EN POSITION OFF).

- Vous pouvez à présent commencer à utiliser Vibro Max.

Remarque : pour transporter facilement la plate-forme, débranchez-la et inclinez-la comme indiqué sur l'illustration.



Mode d'emploi

Programmes de Vibro Max

Vibro Max comporte 5 programmes spécifiques. Choisissez dans la liste ci-dessous celui qui vous convient le mieux.

88 – Programme manuel : vous pouvez sélectionner un niveau d'intensité compris entre 1 et 50, en fonction de la vitesse souhaitée. Consultez le graphique pour voir le rapport entre vitesse et le nombre d'oscillations par minute.

Sélectionnez l'exercice à réaliser en fonction du tableau suivant :

1-5 vitesses = relaxation
6-13 vitesses = drainage
14-37 vitesses = entraînement et fitness
38-50 vitesses = développement musculaire sportif

Les premières fois que vous utilisez Vibro Max, il est recommandé de commencer par des vitesses réduites avec peu de vibrations par minute et d'augmenter progressivement la vitesse pendant l'exercice.

P1 – Programme de conditionnement de force et de résistance.

Programme conçu pour augmenter la force et la résistance physique.

Grâce à l'augmentation progressive et constante du nombre de vibrations par minute, la plate-forme améliore votre rythme cardiaque et votre résistance aux vibrations. Lorsque vous arrivez vers la fin du programme, le niveau de vibration est optimal pour améliorer la force et la résistance des parties du corps travaillées. À la fin du programme, le nombre de vibrations par minute diminue progressivement pour continuer à travailler tout en revenant à des niveaux de vibration moins élevés.

P2 – Programme brûle-graisses.

Programme conçu pour brûler des calories en douceur.

L'augmentation lente du nombre de vibrations par minute lors des premières phases de l'exercice vous permet de brûler des calories en augmentant progressivement le taux de métabolisme basal. L'augmentation se fait si doucement que vous vous en rendrez à peine compte. La plate-forme maintient le rythme cardiaque nécessaire pour brûler des graisses.

P3 – Programme d'entraînement aérobic et anaérobie avancé (entraînement Fartlek)

Ce programme s'adresse aux athlètes confirmés et aux personnes qui font régulièrement du sport, et il est conçu pour leur permettre d'améliorer leur rendement.

Il peut également être utilisé par des utilisateurs de Vibro Max expérimentés. Avant d'atteindre ce niveau, il est recommandé d'avoir fait des exercices avec le programme manuel et un niveau élevé de vibrations. Voir les explications du mode manuel.

1 – Programme d'indice de masse corporelle (IMC). Ce programme permet de mesurer votre IMC, de calculer le volume de graisse de votre corps et de voir les résultats de l'entraînement.

La durée recommandée pour tous les programmes est de 10 minutes.

Mise en marche

Branchez l'appareil et mettez-le en marche au moyen de l'interrupteur rouge situé à l'arrière de la base.

Appuyez sur le bouton F pour sélectionner le programme souhaité : P1, P2, P3, 88, 1.

Ensuite, appuyez sur le bouton E (Start) pour démarrer le programme.

Si vous souhaitez faire une séance de moins de 10 minutes, procédez comme suit :

Lorsque vous avez sélectionné le programme et que celui-ci s'affiche, vous pouvez modifier la durée en appuyant sur le bouton G (confirmation du programme choisi). Lorsque l'écran où s'affiche la durée commence à clignoter, modifiez la durée au moyen des boutons H et I (flèche haut et bas). Ensuite, appuyez sur le bouton E (Start) pour commencer l'exercice. Vous pouvez calculer votre IMC chaque semaine pour voir les progrès obtenus.

Qu'est-ce que l'indice de masse corporelle (IMC) ?

L'indice de masse corporelle est une formule permettant de quantifier le niveau d'embonpoint ou d'obésité d'une personne au moyen de son poids et de sa stature.

Tableau de l'IMC

IMC	CONDITION
<20	dénutrition (il est recommandé de prendre du poids)
20-25	poids normal
25-30	surpoids (si vous perdiez un peu de poids, cela serait bénéfi que pour votre santé)
30-35	obésité modérée (il est recommandé de perdre du poids)
>40	obésité morbide (il est recommandé de perdre d'urgence du poids, consultez votre médecin)

COMMENT CALCULER VOTRE IMC

Sélectionnez le programme 1.

Pour que Vibro Max puisse indiquer votre IMC, vous devez introduire quatre informations.

Les boutons H (UP : Flèche haut) et I (DOWN : Flèche bas) permettent de modifier la valeur. Après avoir saisi la valeur correcte, appuyez sur G pour confirmer, puis sélectionnez la valeur suivante.
Première valeur : votre sexe : 1 masculin - 2 féminin.
Deuxième valeur : votre âge.
Troisième valeur : votre taille en cm.
Quatrième valeur : votre poids en kg.
Lorsque l'écran affiche "---", posez les mains sur la partie argentée des barres.
Vibro Max affiche votre IMC.

La plate-forme de vibration Gymform Virbo Max est conforme aux directives 2006/95/CEE (directive Basse Tension) et 2004/108/CEE (directive Compatibilité electroMagnétique).

Pour obtenir cette conformité, nous avons réalisé les essais suivant les normes suivantes :
Sécurité électrique : EN 60335-1:2002+A1:2004+A11:2004+A2:2006+A12:2006 & EN 60335-2-32:2003+A1:2004 Compatibilité électromagnétique : EMC : EN 55014-1:2006 & EN 55014-2:1997+A1:2001, EN 61000-3-2:2006 & EN 61000-3-3:1995+A1:2001+A2:2005 EMF: EN 50366:2003+A1:2006

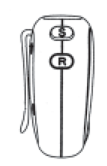
Les caractéristiques techniques doivent quant à elles être les suivantes
200W
220-240 V ~
50/60 Hz



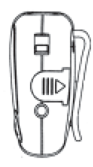
ATTENTION
Le symbole d'un conteneur à roulettes barrée indique que vous devez vous informer et respecter les normes locales relatives aux produits devant être éliminés au moyen des services de collecte.
Ne jetez pas ce produit avec les autres résidus habituels, mais respectez les normes locales à ce sujet.
Les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangeureuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou la santé humaine, et ils doivent être recyclés correctement

Instructions du compteur de pas avec radio
Caractéristiques :
Ce compteur de pas compte chaque pas que vous faites sur un écran LCD très design.
Il est également doté d'une radio FM. Mise en place des piles
Ouvrez le compartiment de piles et insérez 1 pile de type AAA, en plaçant le pôle positif (+) vers le haut et le pôle négatif (-) vers le bas. Refermez le compartiment.
Fonctionnement du compteur de pas
Attachez le compteur de pas à votre ceinture pour qu'il compte les pas que vous faites. Pour remettre le compteur à 00000, appuyez sur le grand bouton R (Reset) situé dans la partie supérieur du compteur de pas.
Remarque : vous pouvez écouter la radio tout en réinitialisant le compteur de pas.
Fonctionnement de la radio
Branchez le casque dans l'orifice situé sur la gauche du compteur de pas et indiqué par le symbole
Allumez l'émetteur en déplaçant la touche grise se trouvant sur la gauche du compteur de pas vers "lo" (bas) ou "hi" (haut) afin de sélectionner le volume.
Appuyez une fois sur le petit bouton R (Reset) pour vérifier que la fréquence se trouve au minimum (FM 88 MHz). Le petit bouton R (Reset) se trouve sur la droite du compteur de pas, sous le bouton de recherche (S). Appuyez une fois sur ce dernier pour que la radio commence à chercher une station.
Continuez à appuyer sur le bouton de recherche S jusqu'à ce trouver la station souhaitée. Lorsque la radio arrive à la dernière fréquence (FM 108 MHz), l'appareil cesse de rechercher. Appuyez de nouveau sur le bouton R (Reset) pour revenir à la fréquence minimum, puis recommencez la recherche de stations au moyen du bouton S.
Pour éteindre la radio, déplacez la touche grise vers la droite du compteur de pas, sur la position "off".

REMARQUE : l'appareil fonctionne avec une pile de type AAA (non fournie) qui doit être remplacée lorsque l'écran LCD ne s'allume plus ou lorsque vous ne parvenez plus à écouter la radio.







English	**Attention:** Screws will be found in the place of the unit where they should be inserted.
Español	**Atención:** Tornillos colocados directamente en el lugar correspondiente de la unidad.
Français	**Attention :** les vis sont placés directement sur l'unité, à l'endroit où ils devront être ultérieurement vissés.
Deutsch	**Achtung:** Die Schrauben werden direkt an der entsprechenden Stelle der Einheit angebracht.
Italiano	**Attenzione:** Viti situate direttamente nella posizione corrispondente sull'unità.
Português	**Atenção:** Parafusos colocados directamente no lugar correspondente da unidade.
Nederlands	**Let op:** Schroeven die direct op de overeenkomstige plaats bij de eenheid zijn geplaatst.
русский	**Внимание!** Шурупы установлены непосредственно в месте крепления.

ATTENTION • ATENCIÓN • ACHTUNG • ATTENZIONE • ATENÇÃO • LET OP • Внимание

English

Depending on your position on the platform, the pedometer may not register your steps due to the vibrations derived from the movement you may be performing with the machine.
If you turn the radio off, you will need to tune it again when you turn it back on.

Español

Según su posición en la plataforma, es posible que el cuenta pasos no detecte los pasos debido a la vibración que se le derive del movimiento que se esté realizando junto con la máquina.
Si usted apaga la radio, deberá sintonizarla de nuevo después de cada apagado.

Français

Selon votre position sur la plateforme, il est possible que le podomètre ne détecte pas les pas, du à la vibration produite par le mouvement que vous êtes en train de faire avec l'appareil.
Vous devrez rechercher les fréquences à chaque fois que vous allumez la radio

Deutsch

Entsprechend der Lage auf der Plattform, ist es möglich, dass der Schrittzähler die Schritte aufgrund der durch die mit der Maschine durchgeführte Bewegung entstandene Vibration nicht registriert.
Nach jedem Abschalten des Radios, müssen Sie es erneut synchronisieren.

Italian

A dipendenza della posizione sulla piattaforma, è possibile che il contapassi non riesca a determinare i passi a causa della vibrazione dovuta al movimento che si sta realizzando sulla macchina.
Se spegne la radio, dovrà risintonizzarla a ogni nuova accensione.

Português

Dependendo da sua posição na plataforma, é possível que o conta passos não detecte os pasos devido à vibração que deriva do movimento que se esteja a realizar com a máquina.
Se apagar o rádio, deve voltar a sintonizá-lo cada vez que o voltar a ligar.

Nederlands

Afhankelijk van de positie van het platform kan de stappenteller mogelijk de stappen niet detecteren vanwege de trillingen die afkomstig zijn van de beweging die bij het apparaat wordt uitgevoerd.
Als u de radio uitzet, moet u hem opnieuw afstemmen na het uitschakelen.

русский

В определенном положении на платформе шагомер может не фиксировать шаги в связи с вибрацией, вызванной движением около тренажера.
Каждый раз после выключения необходимо заново настроить радио при последующем включении.

english

The control panel of the product may vary slightly from the model shown in the photos of the instruction manual and the exercise guide. Nevertheless, product functions and usage are the same.

español

La forma del panel del producto puede variar ligeramente del modelo mostrado en las fotos del manual de instrucciones y de la guía de ejercicios; sin embargo, las funciones y el modo de empleo es el mismo.

français

La forme de la console peut légèrement varier du modèle présenté sur les photos du manuel d'instructions et du guide d'exercices ; toutefois, les fonctions et le mode d'emploi sont les mêmes.

deutsch

Die Kontrolleinheit des Produktes kann etwas von dem Model abweichen, das auf den Fotos der Bedienungs- und Übungsanleitung abgebildet ist. Die Produktfunktion und Anwendung bleibt dieselbe.

italiano

La forma del pannello del prodotto può variare leggermente rispetto al modello che appare nel manuale d'istruzioni e nella guida degli esercizi; le funzioni e il modo d'uso restano uguali.

português

A forma do painel do producto pode variar ligeiramente do modelo mostrado nas fotos do manual de instrucções e da guía de exercícios, no entanto as funções e o modo de emprego são as mesmas.

nederlands

De vorm van het paneel van het product kan iets afwijken van het model dat afgebeeld is in de foto's in de gebruiksaanwijzing en de oefeningengids; de functies en de gebruikswijze zijn echter gelijk.

russian

Форма панели управления тренажера может слегка отличаться от модели, показанной на фотографиях в инструкциях и сборнике упражнений, однако функции и способ применения остаются без изменений.

A



B



English

INSTRUCTIONS' ERRATA

IMPORTANT NOTES
- The product contains a special tool to tighten up the 3 screws that hold the control panel to the tube (see photo A).
- Regarding points 2, 3 and 4 in the assembly instructions, bear in mind the following explanation:
To slide the cable easily through the support tube, stick the cable's bigger connector to the top of the main support tube with some scotch tape and let the cable drop inside the tube until it comes out from the other end of it. Then you can connect the cable's inferior connector with the main unit's cable. (see photo B).

Español

FE DE ERRATAS

NOTAS IMPORTANTES
- El producto contiene una herramienta especial para el ajuste de los 3 tornillos que sujetan el panel de control al tubo de soporte, (ver foto A).
- En referencia a los puntos 2,3,y 4 de las instrucciones de montaje tenga en cuenta la siguiente aclaración:
Para pasar el cable fácilmente por el tubo de soporte principal pegue el conector más grande del cable a la parte superior del tubo de soporte principal con un poco de celo y deje caer el cable por el interior del tubo hasta que asome por el otro extremo.
A continuación podrá conectar el conector inferior del cable con el cable de la unidad principal. (ver foto B).



ERRATA

NOTES IMPORTANTES
- Le produit contient un outil spécial pour ajuster les 3 vis qui fixent le panneau de contrôle au tube du support (voir photo A).
- En ce qui concerne les points 2,3 et 4 des instructions de montage veuillez tenir compte de l'information suivante :
Pour passer le câble facilement par le tube de support principal, collez à l'aide d'un peu de ruban adhésif le connecteur le plus à la partie supérieure du tube de support principal et laissez tomber le câble à l'intérieur du tube jusqu'à ce qu'il ressorte à l'autre extrémité du tube.
Ensuite vous pourrez brancher le connecteur inférieur du câble au câble de l'unité principale (voir photo B).

Deutsch

ANWEISUNGEN' FEHLER

WICHTIGE HINWEISE:
- Das Produkt enthält ein Spezialwerkzeug zur Justierung der 3 Schrauben, die das Steuerpult mit dem Trägerrohr verbinden (s. Foto A).
- Bitte beachten Sie bei den Montageinstruktionen zu den Punkten 2, 3 und 4 die folgende Erläuterung:
Um das Kabel leichter durch das Trägerrohr führen zu können, kleben Sie bitte den größten Stecker des Kabels mit einem Stückchen Klebeband an die Oberseite des Trägerrohrs und lassen dann das Kabel durch das Innere des Rohrs nach unten fallen, bis es am anderen Ende wieder herauskommt.
Danach können Sie den kleineren Stecker des Kabels an das Kabel der Haupteinheit anschließen (s. Foto B).



ERRATA CORRIGE

IMPORTANTE
- Il prodotto dispone di un utensile speciale per il corretto serraggio delle 3 viti che fissano il pannello di controllo al tubo di supporto (vedi foto A).
- In merito ai punti 2, 3 e 4 delle istruzioni di montaggio, tener presente quanto segue:
Per far passare facilmente il cavo per il tubo di supporto principale, attaccare con un po' di nastro adesivo il connettore più grande del cavo alla parte superiore del tubo di supporto principale e lasciar cadere il cavo all'interno del tubo finché fuoriesca per l'altra estremità.
Si potrà quindi collegare il connettore inferiore del cavo al cavo dell'unità principale (vedi foto B).

Português

ERRATA ÀS INSTRUCÇÕES

NOTAS IMPORTANTES
- O produto contém uma ferramenta especial para ajustar os 3 parafusos que suportam o painel de controlo ao tubo de suporte (ver foto A)
- Relativamente aos pontos 2, 3 e 4 das instrucções de montagem tenha em conta o seguinte:
Para poder passar o cabo facilmente pelo tubo de suporte principal, cole o conector maior do cabo à parte superior do tubo de suporte principal com um pouco de cola e deixe cair o cabo pelo interior do tubo até que este apareça no outro extremo.
Em seguida poderá ligar o conector inferior do cabo ao cabo da unidade principal (ver foto B).



DE ERRATA VAN INSTRUCTIES'

BELANGRIJKE OPMERKINGEN
- Het product bevat een speciaal gereedschap voor het instellen van de 3 schroeven die het bedieningspaneel op de steunstang op zijn plaats houden (zie foto A).
- Voor wat de punten 2, 3 en 4 in de montage-instructies betreft, dient u rekening te houden met de volgende toelichting:
Om de kabel gemakkelijk door de hoofdsteunstang te leiden plakt u de grootste connector van de kabel aan de bovenzijde van de hoofdsteunstang met plakband vast en laat u de kabel door de binnenzijde van de stang glijden totdat deze er aan het andere uiteinde uitkomt.
Vervolgens kunt u de kleinere connector van de kabel verbinden met de kabel van de hoofdunit. (zie foto B).

русский

ERRATA инструкций'

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:
- В комплект входит специальный ключ для крепления 3 болтов, которые соединяют панель управления и главную стойку (см. фото А).
- Выполняя пункты 2, 3 и 4 Инструкции по сборке, обратите внимание на следующее:
Чтобы легко провести провод внутри главной стойки, приклейте большой разъем к верхней части главной стойки небольшим кусочком клейкой ленты и опустите провод в полость стойки, так чтобы он свободно упал в нее и вышел с другой стороны.
После этого соедините нижний разъем провода с проводом основания (см. фото В).

English

Attention IMPORTANT!

1 - If the unit does not work when it has been constructed please check the wire connections inside the main support tube (no 3).

2 - With the BMI support bars you may not be able to see the holes for the screws. Please peel back the rubber to expose the holes.

Español

Atención ¡IMPORTANTE!

1 - Si la unidad se ha montado y no funciona, compruebe las conexiones de los cables dentro del tubo de soporte principal (3).

2 - En las barras de soporte para el IMC, puede que no vea los orificios para los tornillos. Retire la goma para que los orificios queden a la vista.

Français

Attention, IMPORTANT !

1 - Si l'appareil ne fonctionne pas une fois monté, vérifiez les connexions des câbles à l'intérieur du support principal (3).

2 - Il est possible que vous ne distinguiez pas les orifices réservés aux vis sur les barres de support de l'IMC. Enlevez le caoutchouc afin de les faire apparaître.

Deutsch

Achtung: WICHTIGER HINWEIS!

1 - Wenn das Gerät aufgebaut wurde und nicht funktioniert, überprüfen Sie bitte die Anschlüsse der Kabel Rohr des Hauptträgers (3).

2 - Es kann sein, dass Sie die Öffnungen für die Schrauben in den Haltestangen des BMI nicht sehen können. Entfernen Sie das Gummi, damit die Öffnungen sichtbar bleiben.

Italiano

Attenzione IMPORTANTE!

1 - Se, dopo essere stata montata, l'unità non funziona, verificare le connessioni dei cavi all'interno del tubo di supporto principale (3).

2 - Con le sbarre di supporto per l'IMC, si potrebbero non vedere i fori per le viti. Togliere la gomma perché i fori rimangano alla vista.

Português

Atenção: IMPORTANTE!

1 - Se, depois de montar a unidade, ela não funcionar, verifique as ligações dos cabos dentro do tubo de suporte principal (3).

2 - É possível que não consiga ver os orifícios para os parafusos nas barras de suporte da IMC. Retire a borracha para que os orifícios fiquem visíveis.

Nederlands

Let op. BELANGRIJK!

1 - Indien na de montage van de unit deze niet functioneert, loop dan alle verbindingen na van de kabels in de hoofdstang (3).

2 - Het is mogelijk dat in de steunstangen van de BMI de openingen voor de schroeven niet zichtbaar zijn. Trek de rubbers terug zodat de openingen zichtbaar zijn.

русский

Внимание ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

1 - Если полностью собранный прибор не работает, проверьте соединения проводов внутри главной стойки (3).

2 - Отверстия для болтов в поручнях ИМТ скрыты резиновым покрытием. Снимите покрытие – и отверстия станут видны.